Patrick COLLIGNON et Jean-Louis PRATA

Votre profil face au stress

Collection « Votre profil de »
dirigée par Éric Faure-Geors

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55485-4
EYROLLES

Sommaire

Le livre interactif : mode d'emploi VII

Préambule XI

1. Bref aperçu des trois familles de stress 1
2. Quel est votre mode de stress ? 11
3. Le stress, une question d'état d'esprit 35
4. Vos situations gâchettes 63
5. Pour déstresser, donnez-vous les moyens de vos ambitions 95

Conclusion 117

© Groupe Eyrolles